



< retour

Alimentation bio et produits du monde

Lait de riz



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Jus de fruits, boissons plates, eaux

Le lait de riz est une boisson végétale fabriquée à base de riz.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le lait de riz contient plus de glucides que le lait de vache, mais ne contient pas de cholestérol ou de lactose. Peu pourvu en calcium, les marques commerciales sont, en

conséquence, souvent enrichis en vitamines et en minéraux.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
48 kcal	0,10 g	9,60 g	1,00 g	14,40 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
4,20 mg	30,00 mg	1,00 g	32,60 mg	6,60 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,03 mg	0,20 mg	0,50 mg	0,14 mg	0,01 mg
vitamin B2				
0,01 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Panna cotta au lait de riz et aux fruits rouges [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Entremets végétal poire vanille [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16488>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16488>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/panna-cotta-au-lait-de-riz-et-aux-fruits-rouges>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/entremets-vegetal-poire-vanille>